















# ભૂખ ન લાગવામાં મનોવૈજ્ઞાનિક કારણો પણ હોઈ શકે

તમારા સ્વચ્છ રહેવા માટે સમયસર જમવું ભૂખ જરૂરી છે. આજકાલની સૌથી મોટી સમસ્યા છે તે ભૂખ ન લાગવી જેના કારણે મોટાભાગના લોકો પરેશાન છે. ભૂખ ના લાગવી, ખાસ કરીને અસ્વાદ્ય અને પ્રતિવહી હોય છે. આ મોટાભાગે ચિંતા, તણાવ અને અવસાદ જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક કારણોની સાથે જોડાયેલા છે. તેના ઉપરાંત ઘણી મેડિકલ સમસ્યાઓ જેમકે બેક્ટેરિયલ સંક્રમણ, હાઈપોથાયારાયડિઝમ, લીવરની સમસ્યાઓ, હેપેટાઈટિસ, કિડની અને હાર્ટ ફેલ્ચોર,

ડિમોશિયા વગેરે પણ ભૂખ ના લાગવાના કારણ હોય છે. ઘણી દવાઓ પણ આ સમસ્યા માટે યોગદાન આપી શકે છે. ભૂખ ઓછી લાગવાના કારણે શરીરને પર્યાપ્ત અને જરૂરી ખોરાક મળી શકતો નથી, જેના કારણે બીજા રોગ શક્યતાની આશંકા પણ વધી જાય છે. જો તમને પણ આવી સમસ્યા હોય તો તમારે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. અનુસંધાન પાના નં.૬ ઉપર સોમવાર • તા.૧૮-૧૨-૨૦૧૭

## રસાદ કિસ્સાઓ

લોમીનોપેલીક એક સરખાઉપાર

ડૉ. જયદીપ દોશી

**જામણ મિત્રો,**  
લગ્ન કર્યા બાદ દરેક દંપતિને ઈચ્છા હોય છે કે તેમને 'સંતાન પ્રાપ્તિ' યોગ્ય સમયે થાય, સંતાનસુખ પામવાની મહેચ્છા હોય છે. સામાન્ય રીતે લગ્નભંગ આ ઈચ્છા ઈશ્વર પૂર્ણ કરે છે પણ અમુક દંપતિઓને અમુક કારણોને લીધે સંતાન પ્રાપ્તિ મેળવવા વિલંબ થતો હોય છે. જેમાં શારીરિક કારણો કે મેડીકલ કારણો વિશેષ હોય છે પણ ઘણીવાર બંનેના મેડીકલ રીપોર્ટ નોર્મલ હોય તો પણ 'સંતાન પ્રાપ્તિ' મેળવવા વિલંબ થતો હોય છે. જેમાં શારીરિક કારણો કે મેડીકલ કારણો વિશેષ હોય છે પણ ઘણીવાર બંનેના મેડીકલ રીપોર્ટ નોર્મલ હોય તો પણ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે વિલંબ થતો હોય છે. આજે આપણે પાલનપુરના નજીકના ગામના દંપતિનો કિસ્સો જાણીશું.

રસાદ કિસ્સાઓ :  
૧. પાલનપુરના નજીકના એક દંપતિને લગ્ન કર્યા બાદ પાંચ વર્ષસુધી સંતાન પ્રાપ્તિ થઈલે નહીં. પાંચ વર્ષમાં અનેક વિશેષજ્ઞોની દવા લેવા હતાં સામ્રાજ્ય માંથી નહીં. અમારા કલીનીકમાં આવતાં અને હોસ્પિટાલ લેતાં ભાઈની ઉંમર સત્તાવીસ વર્ષ છે અને પત્નીની ઉંમર પચીસ વર્ષ છે. ભાઈ જ્યારે અઢાર વર્ષના હતા ત્યારે તેમને ફેફસાંનો ટીબી થયેલ. જે બે વર્ષમાં યોગ્ય ઉપચાર કરવાથી મટી ગયેલ. લગ્ન બાદ જો એ લગ્ન ઇચ્છાની રાખેલી. સંતાન પ્રાપ્તિ માટે જે જે વિશેષજ્ઞોને બતાવેલ તેમને જાણ કરી નહોતી. હોમિયોપેથી એ લલાચસાક્ષર છે. જેમાં પગથી માથા સુધી દરેક લક્ષણોનો તેલસશીલ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. 'સંતાન પ્રાપ્તિ' ન થવી કે સ્ટર્ટલીટી' માટે ઘણાં કારણો હોય છે.

૧. પ્રથમ તો પુરૂષોમાં શુક્રાણુઓ ઓછા હોય, અથવા જેને ઓલીગોસ્પર્મીયા કહેવામાં આવે છે અથવા સંપૂર્ણ ન હોય (જેને ઓલુસ્પર્મીયા) કહેવામાં આવે છે.  
૨. પુરૂષને ગુપ્ત રોગો જેવા કે સીડીલીસ કે ગનોરિયા થયેલ હોય ત્યારે કાં તો સંતાન પ્રાપ્તિ નથી થતું અથવા રોગીજીત બાણક જ ને છે.  
૩. પુરૂષને ટીબી થયેલ હોય તો પણ સંતાન પ્રાપ્તિ થવામાં કાં વિલંબ થાય અથવા ન થાય.  
૪. બહેનને અંડાશય (ઓવરીમાં) તકલીફ હોય, ગર્ભાશય (યુટેરસ) ની તકલીફ હોય, માસિકાની તકલીફ હોય બહેનને પણ ગુસ્સો હોય, બહેનને એનિમીયા (પાંડુ રોગ) હોય ઓવરીમાંથી ઓંડ છૂટા પડતાં ન હોય, બહેનને પેશાબ ટીબી હોય તો પણ સંતાન પ્રાપ્તિ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

અમે ભાઈની હોસ્પિટાલ લીધી એટલે જાણવામાં આવેલ કે બે વર્ષ સુધી ટીબી રહેલ જે સારવારથી આરામ થયેલ. અમે આ મુદ્દાને વ્યાખ્યાનમાં લઈ લલાચ પ્રમાણે ભાઈની સારવાર કરી. ત્યારબાદ બે મહીના બાદ બંનેની સારવાર કરી અમારી સારવારને આજે ૨ મહીનાનો ગણી વીત્યા બાદ બહેનને શરૂ કરેલ તથા લેવોટરીમાં પણ નક્કી થયું. આજે બેનાના દવામાં સાત મહિનાનો ગર્ભ છે. તેમજ હોમિયોપેથીક કારણો સાત કળ મળવાથી દર્દીને આજ સમયે સંતોષ થયેલ છે. પાંચ વર્ષથી સંતાન પ્રાપ્તિની ઝંખના કરતા દર્દીને પરિવામ આપ કિસ્સો રૂ.૨

રાજકોટના એક દંપતિને અગીયાર વર્ષથી સંતાન સુખ નહોતું. અનેક વિશેષજ્ઞોને બતાવ્યાં પુરૂષના શુક્રાણુઓ ઓછા હતા. જેને ઓલીગોસ્પર્મીયા કહેવામાં આવે છે. અગિયાર વર્ષમાં અલગ અલગ વિશેષજ્ઞોની સારવાર કરવાના અનુસંધાન પાના નં.૬ ઉપર

## કંડીમાં લીલા શાકભાજી અને ફળફળાદીના ફાયદા

આરોગ્ય સંદેહતા

કંડીની શરૂઆત થતાં જ બજારમાં તમામ પ્રકારના લીલા શાકભાજી, ફળફળાદી મળવા લાગે છે. આ સ્તુતમાં પાચક્રિયા ઝડપથી થતી હોવાથી ભૂખ પણ વધારે લાગે છે. શિયાળામાં મળતાં ફળમાંથી સૌથી વધારે લાભકારક ફાયદા છે જામખંજીર. જામખંજીર ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ હોવાની સાથે સ્વાસ્થ્ય અને સૌંદર્ય માટે પણ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. આ ફાયદા વિશે જાણીને તેમ પણ આજથી જ શરૂ કરી શકો જામખંજીર ખાવાનો.

વજન ઘટાડે છે- જામખંજીર વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેનો કેલેરીયું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. પરંતુ તેને ખાવામાં ભારે હોય છે જેથી વારંવાર ભૂખ લાગતી નથી. એક જામખંજીર પાન તમારું પેટ ભરી દે છે. ડાયાબિટીસ- જામખંજીરમાં ફાયબર ભરપૂર માત્રામાં હોય છે જે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક હોય છે. જામખંજીર ખાવાથી શરીરમાં શુગરની માત્રા પણ નિયંત્રણમાં રહે છે. કબજિયાત- જામખંજીરમાં નાના-નાના બી હોય છે. તેનાથી પેટની સમસ્યાઓ દૂર થાય છે. આ બી પેટમાં જઈ અંતરગતની સહાય કરે છે જેથી કબજિયાતની સમસ્યા દૂર થઈ જાય છે. દાંતના દુખાવામાં સાદા જામખંજીરમાં રહેલા કેટલાક તત્વો દાંતના ઈન્ફેક્શનને દૂર કરવામાં મદદરૂપ હોય છે. જામખંજીરના પાંદડાંનો રસ લીધી અને દાંત સાફ કરવાથી દાંત અને પેશાબી સારી રીતે સ્વચ્છ થાય છે અને સાંકડા પણ દૂર થઈ જાય છે. મગજ માટે ફાયદાકારક જામખંજીરમાં રહેલા વિટામિન મગજને રીલેક્સ કરે છે અને મેમરી પાવર વધારે છે. તેને ખાવાથી રક્ત પ્રસિદ્ધિમય પણ સારી રીતે થાય છે.

## કર્ણ પૂચ - કાનમાં રસી આવવી

આયુર્વેદનું અમુક વિદ્ય મટેરા અખાલી

આયુર્વેદ ના આચાર્ય જ્યારે એમ કહે કે, "યશુષો વિશેષાત્ સ્લેષ્મતો ભયમ્" એટલેકે આંખ ને વિશેસ કરીને કફ નો ભય હોય છે. આ સૂત્ર વેદ વાંચી ને વિચાર કરે છે કે અહીં આંખ ની સાથે કાન, નાક, ગળું, દાંત, પેદા, જીભ અને તમામ માનસિક રોગો યાવામાં મુખ્ય કારણ કફ નો સૌ પ્રથમ વિચાર કરવો જોઈએ. આંખ માં તેજ મહાભૂત છે તો કાન માં આકાશ મહાભૂત નું સ્થાન છે. પૃથ્વી ને જળ પકડી શકાય, તેજ ને જોઈ શકાય, વાયુ નો અનુભવ કરી શકાય જ્યારે આકાશ નો અનુભવ પણ કરી શકતા નથી તો પછી કાન ના રોગો ને સમજવા, સારવાર કરવી ને મૂખ થી મટાડવા તે આકાશ ને સ્પર્શ કરવા જેટલું અઘરું છે ને તેથી જ કાન ના રોગો નથી તો ઓપરેશન થી સંપૂર્ણ મટતા કે નથી બહેરાશ કે નથી કાન માં અવાજ આવતો જેવા રોગો ની થતી મૂલગતી સારવાર.

પરંતુ જ્યારે શારદી યાચ કે અપાન વાયુ અવગો યાવાથી કાન, નાક, આંખ ની કુદરતી વિચલિત બહાર ના કચરા સાથે કે કફ સાથે બહાર નીકળે છે તેને સાદી ભાષા માં કાન, નાક કે આંખ ની શરદી કહીએ તો પછી ખોટું નથી. એટલેકે કાન માં થી રસી આવે, બંજવાણ આવે, નાક બંધ થાય, છીકાં આવે, નાક માં સોજો આવે, નાક નો પડદો વાંકો થાય, આંખ માં બંજવાણ, પાણી, સાજો થઈ આવે.... આ બધાજ એકબીજા સાથે જોડાયેલા રોગો છે જાણે ચાર બાજુ ચાર ઓરડા અને મધ્ય માં સૌની સહિયારી ઓસરી.

કાન ની રસી... આ રસી- પૂચ એ વાયુ, પિત્ત, કફ , ત્રણેય દોષ અને રક્તદોષ થી થાય છે. આ કર્ણ પૂચ ઝડપ થી નહિ મટાડવા થી કાન ના અંદર ના અને પાસે ના હાડકા માં સોજો, સડો ને બહેરાશ હોય છે. કાન ના પડદા માં કાણું તો તરતજ શલ્કી થાય છે.તેથી તત્કાળ આયુર્વેદ સારવાર થી મૂખ થી, ઝડપથી મટે છે અન્યથા ઓપરેશન પછી પણ કાયમી દર્દ દૂર થતું નથી. ઝડપથીને મૂખ માંથી દર્દ નહિ મટાડવાથી આંખ ને અને માનસિક શક્તિ ને ખૂબજ નુકશાન થવા સંભવ છે.

કંડુ પાણી, કંડા પીણા, દહી, ભેંસ નું દૂધ, અડક, મીઠાઈ, ડુંગળી, કેળાં નું સેવન કરવું નહિ. અને કાનમાં પવન, પાણી પ્રવેશ કરે નહિ તે કાળજી લેવી, કાન માં ચોવીસે કલાક ૩ રાખવું. મૌન રાખવું ને બ્રહ્મચર્ય નું પાલન કરવું તે કાન ના તમામ રોગો ની પ્રાથમિક પરદેહજ છે.

નિષ્પાત વેધ ના માર્ગદર્શન થી હરડે, સુંકે, ત્રિકલા સૂઈ, ત્રિકલા ગુગલ, કાંચનાર ગુગલ, કિશોર ગુગલ, ત્રિકટ, શૂંગ ભસ્મ, સાલોડી, સારિવા, ગળો, અરુડુસી.

તુલસી, રસાયણ કર્મ કરનાર સુવર્ણ ભસ્મ માં થી તેંચાર થતી ઓષધિઓ અને ચ્યવનાશક જેવા ઓષધો નું પદ્ધતિસર નિયમિત સેવન કરવાથી અને જરૂર જણાય તો પંચકર્મ પદ્ધતિ થી વપન, વિરેચન કરવાથી પ્રાયઃ રોગ મટી જાય છે.

આયુર્વેદ અને શ્રીમદ્ ભગવત ગીતા નો એક શ્લોક કાન, નાક, ગળું, આંખ ને માથા ની તંદુરસ્તી માટે નો સામાન્ય લાગે છે...

ઉર્વ મૂલ અથ શાચ્યં અશં પ્રાહુરુચી... અ.૧૬  
વૈષ્ય મહેશ અખાલી વૈદ્ય પરશુભ્રમ. કીર્તિ ચેખર્સા, (પાલનપુર) મો.૯૪૨૬૩૯૯૧૨૫

## આધુનિક યુગની બીમારી ડ્રાઈ આઈ સિન્ડ્રોમ

આંખ, આંખ લાલ થઈ જાય, ખૂબ ઈરિટેશન થાય. ક્યારેક એવું પણ લાગે કે આંખમાં કંઈક કચરો પડ્યો છે જે આંખમાં પકટ છે. ડ્રાઇ આઈને કારણે આંખને કોઈ મોડું નુકસાન થતું નથી, પરંતુ સતત તમને એ હેરાન કર્યા કરે છે. આ રિસર્ચમાં જણાવવામાં આવેલું છે. અમુક પ્રકારના હોર્મોનલ બદલાવ, વધતી ઉંમર, અમુક રોગો અને શુષ્ક વાતાવરણ આ બીમારી યાવાના મુખ્ય કારણો છે. આથી જો આંખમાંથી અંતુસુકી જાય તો વ્યક્તિને ડ્રાઇ આઈ સિન્ડ્રોમ થઈ જાય છે, જેને લીધે આંખ સાથે સુકી થઈ જાય છે. આ બધાં કારણો તો એવાં છે જેનું નિયંત્રણ આપણા હાથમાં નથી, પરંતુ અમુક કારણો એવાં પણ છે જે આપણે જાતે ઊભાં કર્યાં છે અને એને રોકવાં મૂળભૂ જરૂરી બન્યાં છે. આજની ભાગદોડ વાણી જીવનશૈલીમાં ડ્રાઇ આઈ અને એને ભીની રાખવાનું પ્રોબ્લેમ્સ થવાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. સાચે સાચે આ બીમારીમાં પણ આ લોકીક થી વાળ મળે છે.

સંશોધકોએ કરેલા રિસર્ચ અનુસાર સ્લૂલમાં બળતાં અને સ્માઈ કોર્ટ નો ઉપયોગ કરતાં બાળકોમાં ડ્રાઇ આઈનો પ્રોબ્લેમ જોવા મળ્યો છે. આટલી નાની ઉંમરમાં ડ્રાઇ આઈનો પ્રોબ્લેમ થવા વાળાનું મુખ્ય કારણ સ્માઈ કોર્ટ નો ઉપયોગ જ છે એવું આ રિસર્ચમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું. ૨૦૮ સ્લૂલનાં બાળકોને આવરી લેતાં આ રિસર્ચમાં બધાં જ બાળકોની આઈ-૨૮૨ કંટ્રીવામાં આવી અને ૨૮૨ બાળકોમાં ડ્રાઇ આઈનો પ્રોબ્લેમ જોવા મળ્યો. બાળકોની પુષ્કળ અંતુસુકી ખબર પડી કે જે બાળકો સ્માઈ કોર્ટ નો વાપરતાં હતાં તે બાળકોને જ ડ્રાઇ આઈનો પ્રોબ્લેમ મળ્યો. એક સમજવા જેવી વાત એ છે કે આંસુ આંખમાં રહેલાં હોય છે અને જ્યારે આપણે આંખ પટપટાવવાં એટલે કે પલકારા મારીએ ત્યારે એ સ્વિક્રિય વારમાં આંખને સાક કરી નાખે છે અને એને ભીની રાખવાનું કામ કરે છે. માથસની આંખ એક નિયમિતમાં એવેજ ૩-૪ વાર પલકારા મારે છે. આ લોકીકની સાથે આ રિસર્ચ પ્રત્યે સંમત થતાં આંખના નિષ્પાતો કહે છે કે જ્યારે આપણે કોઈ પણ સ્કીનેન જેવું છીએ અને એ રસની વસ્તુ હોય તો આપણે આંખને આપણે આંખ પટપટાવવાનું ભૂલી જતા હોઈએ છીએ. વાળાનું મુખ્ય કારણ સ્માઈ કોર્ટ નો ઉપયોગ જ છે એવું આ રિસર્ચમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું. ૨૦૮ સ્લૂલનાં બાળકોને આવરી લેતાં આ રિસર્ચમાં બધાં જ બાળકોની આઈ-૨૮૨ કંટ્રીવામાં આવી અને ૨૮૨ બાળકોમાં ડ્રાઇ આઈનો પ્રોબ્લેમ જોવા મળ્યો. બાળકોની પુષ્કળ અંતુસુકી ખબર પડી કે જે બાળકો સ્માઈ કોર્ટ નો વાપરતાં હતાં તે બાળકોને જ ડ્રાઇ આઈનો પ્રોબ્લેમ મળ્યો. એક સમજવા જેવી વાત એ છે કે આંસુ આંખમાં રહેલાં હોય છે અને જ્યારે આપણે આંખ પટપટાવવાં એટલે કે પલકારા મારીએ ત્યારે એ સ્વિક્રિય વારમાં આંખને સાક કરી નાખે છે અને એને ભીની રાખવાનું કામ કરે છે. માથસની આંખ એક નિયમિતમાં એવેજ ૩-૪ વાર પલકારા મારે છે. આ લોકીકની સાથે આ રિસર્ચ પ્રત્યે સંમત થતાં આંખના નિષ્પાતો કહે છે કે જ્યારે આપણે કોઈ પણ સ્કીનેન જેવું છીએ અને એ રસની વસ્તુ હોય તો આપણે આંખને આપણે આંખ પટપટાવવાનું ભૂલી જતા હોઈએ છીએ. વાળાનું મુખ્ય કારણ સ્માઈ કોર્ટ નો ઉપયોગ જ છે એવું આ રિસર્ચમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું. ૨૦૮ સ્લૂલનાં બાળકોને આવરી લેતાં આ રિસર્ચમાં બધાં જ બાળકોની આઈ-૨૮૨ કંટ્રીવામાં આવી અને ૨૮૨ બાળકોમાં ડ્રાઇ આઈનો પ્રોબ્લેમ જોવા મળ્યો. બાળકોની પુષ્કળ અંતુસુકી ખબર પડી કે જે બાળકો સ્માઈ કોર્ટ નો વાપરતાં હતાં તે બાળકોને જ ડ્રાઇ આઈનો પ્રોબ્લેમ મળ્યો.

## શિયાળામાં જ નહીં પણ બારેમાસ ગરમ પાણી પીવું આરોગ્ય માટે ફાયદાકારક

મન બિલોલી કરા  
આપણાં શારીરોમાં જે વાળાં પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો ભીના થાય છે. જેનાથી કચરો અથવા મળા દૂર થાય છે. આમ, જેને પાચનની તકલીફ હોય તેમણે હૂંફાળું પાણી પીવું જોઈએ. ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી તમારા આંતરડાંને સંકોચવામાં મદદ મળે છે. આથી ગરમ પાણી પીવો ત્યારે થોડી વરાળ પણ નીકળે છે જે તમારા નાકમાં જાય છે અને આથી તમારું પીવાયું પાણી હોય તો ખૂબ છે. તમને સાઈનસની તકલીફ હોય તો તેમાં પણ સહત મળે છે. તમારી ડોઝમાં પણ જો કોઈ કચરો ભરાયો હોય તો તે સાક થાય છે. આથી અવાજ પીવાં મળે હોય તો અવાજ પણ ખુલે છે. હૂંફાળું પાણી પીવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. યાચનની ક્રિયા સરળ બને છે. તે ઉજાનું કામ કરે છે. પેટ, આંતરડા, યાચનનાં અવયવો

**હોમીયોપેથીક**

**અનુસંધાન પ નુ ચાલુ...**

છતાં શુક્રાણુઓ ખુબ વધ્યા નહોતાં. ડૉ.આલાપની સારવાર લેવામાં આવતાં હોમિયોપેથીક દવા પાંચ મહીના સુધારવી શુક્રાણુઓ નોંધપાત્ર રીતે વધી ગયા હતા અને બંનેની સારવાર બીજા ત્રણ મહીના સુધી આપતાં બંનેના જેવો રહેો અને ગર્ભ સંભાના નાન માસ હાલ સુંદર બાબાએ જન્મ લીધો છે.

નવજાત શિશુને થેક કરતાં પગના બંને તળીયામાં ચામડીઓ ઉતારી ગયેલી જોવામાં આવી. નવજાત શિશુને સાત દિવસની હોમિયોપેથીક સારવાર ડૉ.આલાપે આપતાં ચામડી પણ મટી ગયેલ છે.હોમિયોપેથીક વિકાન એ આંદાસો વર્ષ જુનું તબીબી વિજ્ઞાન છે જે લક્ષણશાસ્ત્ર ઉપર આધારીત હોય છે. જેમાં દર્દીના પગથી માથા સુધીના લક્ષણો લેવામાં આવે છે. ૨. લક્ષણોનો ઘાસરો કે ઘટાડો કઈ સ્તુબામાં થાય છે તેની નોંધ લેવામાં આવે છે. માક્ષસની પ્રકૃતિ સ્વભાવ, રૂચિ, સમ્બાલશક્તિ વિગેરેની નોંધ લેવામાં આવે છે. પછી લક્ષણ પ્રમાણે દવાની પસંદગી કરવામાં આવે છે. આપણે જે રસપદ દિવાલો જાણ્યા તેમાં દરેક લક્ષણોનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કરીને જે દવાઓ હોમિયોપેથીકી નિયમ મુજબ પસંદ કરવામાં આવી તેના સારા પરિણામો મેળવી શક્યા છીએ. રાજકોટના ડૉ. આલાપ ધોળકિયા જુના હલેલા રોગો માટે દર શુક્રાણુને સવારે ૧૦:૦૦ થી ૧:૫૪ કોમ્પલેક્ષ ટેબ્લેટ મળે. ત્રણ સંકુચના મિટાઈના બાજુમાં, હાઈવે કીસા મુકામે મળે છે.

**ડૉ. જગદીશ ધોળકિયા ડૉ.આલાપ ધોળકિયા ડીસા**

**મન બિહારી કાચ**

**અનુસંધાન પ નુ ચાલુ...**

સાથે અનુકુળ થવા જાય છે જેનાથી તમારું આંતરિક તાપમાન ઘટે છે. તમારી જાણવાયતી ક્રિયા સક્રિય થાય છે. તમારા શરીરમાંથી મળ દૂર થાય છે. પરિણામો તપાસતું વજન પણ ઘટે છે.ગરમ પાણી તમારા શરીરની પરિવહન પ્રણાલિને મદદ કરે છે. તમારી નસો અને ધમનીઓ વિસ્તરે છે અને આથી તમારા સમગ્ર શરીરની અંદર લોહી અસરકારક રીતે પહોંચે છે. આમ, લોહીના પરિભ્રમણમાં સુચારાળી તમને કલ્ડિયોસ્ટ્રબ્યુલર રોગથી મુક્તિ મળે છે અને રક્તચાપ (હાઈપ્રેસર) પણ સંકટ થાય છે. વધારામાં રાતના સમયે ગરમ પાણી પીવાથી તણાવ ઘટે છે અને તમને નિરાતની ઊંઘ આવે છે. આથી રોગને તણાવ રહેતો હોય છે જેનાને અતિનાની (જી.એ.એસ)

**માનસ..**

**અનુસંધાન પ નુ ચાલુ...**

તે સર્જન કરતે તે લાકડાની તલવારને હાથ પર ઝીલી લેતો. શરૂઆતમાં જો કે ક્યારેક ક્યારેક સર્જન ન હોય, બેધ્યાન હોય તેવા દાસે તેને તલવારના બા બાવા પડતો જાય. પરંતુ ત્રણ માસના અંતે તે વધુ સફળ થઈ ગયો હતો. હવે હતા તેવેલો તે સર્જન બંધી ગયો હતો. એક દિવસ ગુએએ કહ્યું, શાબાશ !મેટાં તે મારી તાલીમના પ્રથમ ત્રણ માસ સફળાનુકૂળ પુરા કરી ધ્યા છે. હવે તારી તાલીમનો બીજો તબક્કા શરૂ થાય છે અને હવે હું લાક્ષ્મીને તલવાર ઊંઠેને દિવસે જ માત્ર નહીં પરંતુ રાત્રે પણ ગમે ત્યારે બરાબર વાર કરવા આવીશ. હારે સર્જન રહેવાનું છે..!

રાજકુમાર ચોડીવાર પુરતો ગભરાઈ ગયો. 'દિવસે તે જાગત અવસ્થામાં સજાગ રહેવું સહેલું હતું પરંતુ રાત્રે ઉઠ્યો હોઈએ ત્યારે ? રાજકુમાર મનોમન વિચારી રહ્યો હતો. તેણે સામનો કરવાનો નિશ્ચય કરી લીધો. સમયાંતરે બીકામાં બેઠાં બેઠાં રાજકુમાર તેજાઈ વઈ ગયો. શરૂઆતમાં તેને તે વિશ્લેષણ ઉભાતો રહેતો અને સર્જન પણ રહેતો અને ગુરૂની તલવારથી નોબતી નહોતી પરંતુ ચોડીક રાતો આ રીતે પસાર કર્યા પછીતે શાકી ગયો. હવે ઉભવું પુરું હશે તેથી તેણે એવું શરૂ કે તે ચોડા સમય પુરતો બેઠો રહ્યો. છતાં તે ઉભવું પણ સતત સામનો કરવા પ્રયત્ન કરતો પરંતુ સમય કલવામાં

તે કેટલીક વાર સફળ થતો, તો કેટલીક વાર નિષ્ફળ જતો હતો. તેને ગુરૂની તલવારનો વાર મળવો પડતો. જ્યારે મોટા ભાગે તે જાગી જતો અને પોતાની કાલ ઉપર પલટો કરવા પ્રયત્ન કરી શકી લેતો. આ રીતે સમય વીતાવા લાગ્યો. આખરે તે એવો કેળવાઈ ગયો કે પછી દિવસે અને રાત્રે પણ જાણે જાગત હોય તમ તલવારને એક પણ વાર તેની ઉપર ન થવા દેતો. **ડૉ. પ્રવિણ પટેલ આરોગ્ય**

**અનુસંધાન પ નુ ચાલુ...**

શબ્દો મળે છે. તત્ત્વ તત્ત્વો વિદ્યામિત્ર ઈ ભરપૂર માત્રામાં હોવાથી હાડકાં, દાંત અને નખ માટે ઉત્તમ છે. એકિંગ પ્રોસેસ અટકાવવા માટે હાડકાંનું વિનાશીલ પોષણ થતું રહે એ માટે આખા તલ સારા છે. ઓલિવ ઓઇલ ખોરાકને ચંદાતી વખતે ચોક્કસ તેલનો ઉપયોગ અતિવાર્ય હોય છે. એ માટે ઓલિવ ઓઇલ ઉત્તમ છે. એમાં ખૂબ જ ઓછી માત્રામાં કોલેસ્ટરોલ જમા કરે એવી ચરબી હોય છે. ઓછું વાપરવા છતાં પૂરતી સીકાણ અને સ્વાહ હોવાથી સ્વાભાવિકરૂપે એ ઓછું ખવાય છે. કેઈલી ત્રણ ચમચો ભરિય ઓઈલથી વધુ માત્રામાં ન લેવું. કાકડી ઓછી કેલરી, ભરપૂર પાણી અને સિલિકા વામનું ખનીજ તત્ત્વ ધરાવતી કાકડી ચમકાવી. સુવાળી ત્રણા આપે છે. વેઈટ-કન્ટ્રોલ અને એ કેલરી-કન્ટ્રોલ માટે કાકડી સારી છે.

**રામપાખા**  
ના માધ્યમથી તમારા લોકોનાને અથવા સ્નેહીને જન્મદિન શુભેચ્છાઓ.....

- ★ જન્મદિન મુબારક' માં ભાગ લેવા આટલું કરો
- ★ તમારા સ્નેહીને વિનાશયુજી જન્મદિનમુબારક પહરવાનો નીચેની કુપનમાં જણાવેલ વિગત જન્મદિનસ તાલિખ અગાઉ એ સંભાલ પહેલાં મળી જાય તે રીતે મોકલી આપવું.
- ★ ૨પેપનમાં પ્રતિલેખ લખવા સિવાય અન્ય કાગળોમાં મોકલેલ વિગતો આપે લેવાશે નહીં.
- કુપન સાથે જન્મ તાલિખના દાખલાની ડેરેલિ અવશ્ય મોકલવી.
- ★ જન્મદિન મુબારકમાં જો આમ ફોટો ઉપાધવાય ઉપજના હોત તો માટે ડીરેક્ટ સાર્ટીક માટે રૂા. ૧૦૦/- તરફ ૨ જ.એ.સી. સાર્ટીક ફોટો માટે રૂા. ૨૫૦/- ચાર્જ એકાસર મોકલી આપવાના રહેશે.

**જન્મદિન મુબારક**

નામ :..... પતિ/પતિના :.....  
 માતા :.....જ.તા. ....ઉ.વ. ....  
 પરિચય :.....  
 સંસ્કારના :.....  
 મોકલવારની સ્થાં : .....

**ભૂખ**

**અનુસંધાન પ નુ ચાલુ...**

આજે અને જવાબીયું કેટલાક એવા ઘરગણતું ઉપાય વિશે જેનાથી તમને ભૂખ લાગવા માડશે અને તમે સ્વસ્થ રહેશો.

**વિષ્ણા ચૂર્ણ-**

જો તમને ભૂખ નથી લાગતી અને બેબજીયાતની સમસ્યા રહેતી હોય તો તમારે તેના માટે ત્રિફળા ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેનુ સેવન કરવા માટે તમારે હળવા થાક દૂરમા અને મિક્ષ કરીને લેવાથી તમારી કબજીયાતની સમસ્યા દૂર થાય છે અને તમને ભૂખ પણ લાગવા લાગે છે.

**જાંઘુ-**

જો તમને ભૂખ ના લાગતી હોય તો તમે તેના માટે આદુનું સેવન કરો. તેના માટે તમારે જમ્યા પહેલા મીઠાની સાથે આદુનું સેવન કરવું જોઈએ. તેનાથી તમારી ભૂખ ઉઘડી જશે.

**ઝીન ટી-**

જો તમે ઝીન ટી ના પીતા હોય તો આજથી જ પીવાનું શરૂ કરી દો કેમકે તેનાથી તમારી ઘણી સમસ્યાઓ ઓછી થઈ જાય છે અને તમને સમયસર ભૂખ પણ લાગે છે. દૂધની સાથે પસંદગી થા ભારે હોય છે એવેલે તેનું સેવન ના કરો.

**પાણી**

જો તમને પાણી પીવાના કાંઈકા ખબર ના હોય તો જાણી લો કે તમારે કોઈપણ પ્રકારની કમજોરીમાં પણ દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ૩ ચીઝ લિટર પાણી પીવું જોઈએ. જો તમે કોઈ તાબના વાસણમાં રાતે પાણી ભરીને રાખી દો અને સવારે તેને સેવન કરો તો તે તમારા માટે ફાયદાકારક છે.

**અજબો-**

તમને જવાબી દઈએ કે અજમાનું સેવન ઘણું ફાયદાકારક છે. તેના સેવનથી તમારું પેટ એકદમ સારું રહે છે. તેનાથી તમારી ભૂખ પણ વધે છે. તેનું સેવન તમારા માટે સાંકું હોય છે. તમારે દરરોજ જમ્યાના અડધા કલાક પહેલા તેનુ સેવન કરવું જોઈએ.

**મીઠું**

જો તમે લસરી કે છાશમાં દરરોજ સફેદ મીઠાનો અને કાખા મીઠાને મિક્ષ કરીને સેવન કરશો તો તે તમારી ભૂખ વધારશે. તેનાથી તમારું પેટ ના સારું કાકું રહેશે. તમારે દરરોજ તેનું સેવન કરવું જોઈએ.

**એકલાં જ્યો નહીં-**

તમને જવાબી દઈએ કે એકલા બેસીને ખવાસી ભૂખ ઓછી લાગે છે. એટલા માટે તમારે કોશિશ કરવી જોઈએ કે તમે કોઈની સાથે બેસીને ભોજન કરો. તેનાથી ભૂખ વધારે વધારે લાગશે અને તેમ પચાઈ ખાવાનું ખાઈ શકશો.

**કાખા મીઠાનો ઉપયોગ-**

તમે ઈચ્છો તો ચોડી ચોડી વારે કાખા મીઠાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. એવું કરવાથી તમને ભૂખ લાગવાની શરૂ થઈ જશે. એને પેટ પણ સાકું રહેશે.

**દાંપટોનો ઉપયોગ-**

તમે ઈચ્છો તો દાંપેટું પણ ખાઈ શકો છો. તમારે એક વાલનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આખું પાકેલું દાંપટું ખાવું જોઈએ. તે તમારા માટે સાંકું છે. ધ્યાન રહે કે તમારે તળેલી વસ્તુ ખાવાની નથી. તમે આ કાકામજીખા કાખા ખાઈ શકો છો જે ખાવામાં આવે છે. તમને જવાબી દઈએ કે તમારી જમ્યાડવા માટે તમારે આમલી, લસીન, પજ અને મરિને મિક્ષ કરીને સેવન કરો. તેનાથી તમારા પેટને ઘણો આરામ મળશે અને તમારી ભૂખ પણ વધશે.

**વહેલી સવારે આવેલો હાર્ટ- અટેક વધુ પ્રાણઘાતક સાબિત થઈ શકે**

હાર્ટ-એટેક હળવો હોય કે ગંભીર, જે એની સમસ્ય સારવાર ન કરવામાં આવે તો એ પ્રાણઘાતક નીવડી શકે છે. જોકે દિવસના ક્યા સમયે અટેક આવ્યો છે એ પણ એની ગંભીરતા પર અસર કરે છે. એવેના અભ્યાસકાર્યાઓને નોંધવું છે કે વહેલી સવારે આવતા હાર્ટ-એટેકમાં દર્દીના જવાબના ચાલ્સિસ પ્રમાણમાં ઓછા હોય છે. મેડિટાન આનેલી નેશનલ સેન્ટર ઓફ કાર્ડિયોલેસ્ક્યુલર રિસર્ચના સાયન્ટિસ્ટોએ એવેની વિવિધ હોસ્પિટલમાં ૨૦૦૩થી ૨૦૧૨ દરમિયાન નોંધેલા હાર્ટ-એટેકના દર્દીઓના નોંધ લીધી પછી એ અભ્યાસમાં મળેલી આંકડાક્રમણ માલિતીનું વિશ્લેષણ કરતાં જણવા મળ્યું હતું કે, સવારે ૯ થી ૧૦ વાગ્યા વચ્ચે આવેલા હાર્ટ-એટેકના દર્દીઓમાં રેબુન ડિલ્ક અસમ કરતાં ૨૧ ટકા જેટલું વધારે હતું. કેટલાક લોકો એવું માને છે કે, સવારના સમયે હાર્ટ-એટેક આવવાનું રિસ્ક વધુ હોય છે, પરંતુ એવું નથી. હાર્ટ-એટેક આવવાની સંભાના દિવસના કોઈપણ સમયે લગભગ એક્સપ્રેસી જ હોય છે, પરંતુ સવારના સમયે જે હાર્ટ-એટેક આવે છે એ વધુ કિટિલ સ્થિતિ પેદા કરી શકે છે.

**રોજ પીવો કિશમિશનું પાણી પછી કમાલ જુઓ**

કિશમિસ ડ્રાય ફૂટ્સનો જ ભાગ છે. મોટાભાગના લોકો તેને ખાતુ પસંદ કરે છે. કિશમિશ આપણા આરોગ્ય માટે ખૂબ લાભકારી હોય છે. તેનાથી શરીરનો વિકાસ સારી રીતે થાય છે. જો એ કિશમિશના પાણીની વાત કરીએ તો તેનાથી પણ સ્વાસ્થ્ય નોંધેલી અનેક પ્રકારની બીમારીઓ દૂર થાય છે. કિશમિશને રોજ રાત્રે પાણીમાં પલાળીને મુકી દો અને સવારે તેનું પાણી પીવો. પછી જુઓ તેનાથી તમે કેવી એકદમ સ્વસ્થ દેખાશો.

૧. આંખની રોશની તેજ - આ પાણીમાં વિટામિન એ, બીટા કેરોટિન હોય છે જે આંખો માટે લાભકારી તત્ત્વ હોય છે. તેથી રોજ સવારે કિશમિશનું પાણી પીવો. તેનાથી આંખો કમજોર નથી થાય. ઓરેજ કિશમિશ સ્ત્રો
૨. નખખાઈ દૂર - કિશમિશના પાણીમાં એનીનો એસિડ્સ હોય છે જે બોડીને એનર્જી આપવાનું કામ કરે છે. તેનાથી થાક પણ દૂર થાય છે.
૩. કમ્બિજ્યાતામાં આરામ - કિશમિશ પાણીમાં કિશીને નેચરલ લેક્કોટિનનું કામ કરે છે. રોજ સવારે ખાલી પેટ કિશમિશનું પાણી પીવાથી પેટની સારી રીતે સફાઈ થઈ જાય છે.
૪. એસિડિટીમાં આરામ - કિશમિશમાં વર્તમાન સોલ્યુબલ શર્ટીબેક પેટની સફાઈ કરીને ગેસ અને એસિડિટીથી રાહત આપવા છે.

૫. કિડની સ્વસ્થ - કિશમિશના પાણીમાં પોટેશિયમ અને મેગ્નેશિયમ જેવા મિનરલ્સ હોય છે જે બોડીમાંથી ટોક્સિન કાઢીને કિડનીને હેલ્થી બનાવવાનું કામ કરે છે.
૬. લોહીની કમી પૂરી - કિશમિશના પાણીમાં આયરન, કોપર અને બી ક્રોમોલેક્સની ભરપૂર માત્રા હોય છે. આ લોહીની કમી પૂરી કરીને બ્લડ સેલ્સને હેલ્થી બનાવે છે.
૭. કેન્સરથી બચાવ - કિશમિશના પાણીમાં રહેલા એંટી ઓક્સીડેન્ટ્સ શરીરના સેલ્સને હેલ્થી બનાવીને કેન્સર જેવી બીમારીઓથી આપણી રચા છે.

**કેસરીયા ...**

**પાના નં ૧ ચાલુ**

તમામ પરિભળોનો લાભ ઉઠાવેને સત્તા પરિવર્તન માટે તમામ તાકાત લગાવી ચુકી છે. ખૂદીદાર અનામત આંદોલન, દલિત આંદોલન, હાંકરે સમુદાયના આંદોલન તથા સત્તા વિરોધી હલ્લે, જીએનટી, નેડોંધેખી લઈને લોકોની નારાજગી જેવા તમામ મુદ્દા બાજુખની વિરુદ્ધમાં છોડાં છોડાં આવીતકાલે આ તમામ પરિભળોનો લાભ ઉઠાવી કોંગ્રેસે મહાદાને પોતાની તરફ ક્યાં છે કે કેમ અને બાબત પુસ્તર થયો. સત્તા પરિવર્તન કે સત્તા પુસ્તરવર્તની બાબત ઉપર સચાં જરી છે. આવતીકાલે સોમવારના દિવસે ૧૮૨ બેઠક ઉપર મેદાનમાં રહેલા કુલ ૧૨૨૮ ઉમેદવારોના ભવિનો કેસલે થશે જેમાં મુખ્યમંત્રી વિજય રૂપાણી અને નાયબ મુખ્યમંત્રી નીતિન પટેલ, કોંગ્રેસના વરિષ્ઠ નેતા શંકિસિંહ, અરૂન મોઢવાડિયા ના ભવિનો પણ ફેસલે થવાર છે. ગુજરાત વિધાનસભાની ચૂંટણી બીજા અને અંતિમ તબક્કા માટે ૧૪મી ડિસેમ્બરના દિવસે મહાન યોજાવું હતું. બીજા તબક્કા માટે ૯.૦૭૨૯કા મહાન યજુવનું બીજા તબક્કામાં ૯૩ સીટ પર મહાન યજુ હતું. ૨.૨૨ કરોડ મહત્તરો પૈકી ૯.૦૭૨૯કા વધુ મહત્તરોએ તેમના માતાપિત્રનો ઉપયોગ કર્યો હતો. બીજા તબક્કામાં મહત્તરો પૈકી ૧.૧૫ કરોડ પુરુષો અને ૧.૦૭ કરોડ મહિલા મહત્તરો નોંધ્યા હતા. જે ભારે ઉત્સાહિત દેખાયા હતા. ૨.૫૪૫૮૨ મહાન મથકો પર બીજા તબક્કામાં મહાન યજુ હતું. આ વખતે ૩૦.૩૦૩૫૫ મહત્તરોની વધુ ૧૮૧૨ ૨૬ વર્ષની વયની રહી હતી. બાબત પાછીના ઉમેદવારોના ભવિ ઉઠીએમમાં સીલ થઈ ગયા હતા. બાજુએ ૯૩ અને કોંગ્રેસે ૯૧ ઉમેદવારો મેદાનમાં ઉતાર્યા હતા. જેનામાં ભવિ એવે ઉઠીએમમાં સીલ થઈ ગયા હતા. બીજા તબક્કામાં મહત્તરોના ભવિની ક્રિસ્ટને લિમ્બોડા સૌથી નાની સીટ હતી. જેમાં ૧.૮૭૫૫ લાખ મહત્તરો પૈકીના મહત્તરોએ તેમના માતાપિત્રનો ઉપયોગ કર્યો હતો. અથી જ તેને ઘડલોડિયા સૌથી મોટી સીટ છે જેમાં ૩.૫૨ લાખ મહત્તરો નોંધ્યા હતા. બીજા તબક્કામાં સૌથી વધુ ઉમેદવારો મહેસાણામાં ૩૪ અને સૌથી ઓછા ઉમેદવારો જલોદમાં રચા હતા. કુલ મળીને ૨૫,૫૩૫૫ પોલિંગ સ્ટેશન ઉપર મહાનની પ્રક્રિયા યોજાઈ હતી. કુલ મહત્તરો ૨,૨૨,૯૬,૮૬૭ છે. કુલ ૧.૭૪ લાખ ધોવીલ જવાનો, સર્વેચક, સીટીથી કેમરા સાથે કુલ ૨.૪૧ લાખ કમ્પ્યુટરો ફરજ પર હતા. ૧૫ હાલેટ ની ડિવેન્શરના દિવસે હાઈકોર્ટહાલ અને હાઈલોટેજ ગુજરાત વિધાનસભાની ચૂંટણીના પ્રથમ તબક્કા માટે ૯.૦૭૨૯કા મહાન યજુ હતું. આની મથક જે ૯૩૭ ઉમેદવારોના ભવિ ઉઠીએમમાં સીલ થઈ ગયા હતા. મહાન પૂર્ણ થવાની સાથે જ પ્રથમ તબક્કામાં મુખ્યમથાન વિજય રૂપાણી, બાજુખના પ્રદેશ અધ્યક્ષ જીવનપાઈ યાદાણી, કોંગ્રેસના ચાલ્સિસિંહ પોલિલ અને મોઢવાડિયા સહિત ૯૩૭ ઉમેદવારોના ભવિ ઉઠીએમમાં સીલ થઈ ગયા હતા. પ્રથમ તબક્કામાં સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ કમ્પેક્ષ ઉમેદવારોમાં મહાન યજુ હતું. પ્રથમ તબક્કામાં આ બે વિસ્તારોમાં ૮૯ સીટ પર સવારે મહાન યજુ હતુ પ્રથમ સરણમાં ૨.૧૨ કરોડ મહત્તરો પૈકી ૬૬.૭૫ ટકા મહત્તરોએ તેમના માતાપિત્રનો ઉપયોગ કર્યો હતો. પ્રથમ તબક્કાની ચૂંટણીને સાનુકુળ રીતે પર પાડવા માટે ૨.૪૧ લાખ કમ્પ્યુટરો ચૂંટણી ફરજ પર તેનાત કરવામાં આવ્યા હતા. પ્રથમ તબક્કામાં કચ્છ-સૌરાષ્ટ્રના ૨૧ જિલ્લામાં ચૂંટણી ધર્મહીન. પ્રથમ તબક્કામાં જે જિલ્લામાં મહાન યજુ હતું તેમાં કચ્છ, સુરેન્દ્રનગર, મોરબી, રાજકોટ, જામનગર, દેવભૂમિ દ્વારકા, પોરબંદર, જુનાગઢ, ચીરો સોમનથ, આમરેલી, ભાવનગર, અને બોટાદનો સમાવેશ થાય છે. આ વિસ્તારોમાં ૫૪ સીટો હતી. બીજા ભાજુ દલિજ ગુજરાતના સત્ત જિલ્લામાં મહત્તરો યજુ હતું. જેમાં નર્મદા, બરુચ, સુરત, તાપી, કાંચ, નવસારી, અને વડવાનોના સમાવેશ થાય છે. આ વિસ્તારમાં કુલ ૩૫૫ સીટો હતી. સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ અને દલિજ ગુજરાતની ૧૮ જિલ્લાને આસરી લેવી ૯૮ સીટ પર પ્રથમ તબક્કામાં મહાન યજુ હતું. પ્રથમ તબક્કાની ચૂંટણી માટે ૧૪૧૫૫ સ્થળો પર ૨૪૬૮૮ મહાન મથકો સ્થાપિત કરવામાં આવ્યા હતા. ગુજરાત વિધાનસભા માટે આ વખતે યોજાઈ ચૂંટણી દરમીયાન અને વિદેશમાં પણ અને ચચનું કેન્દ્ર બનાવવા પાછી છે.પરીકાલિના દેશના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની સીધી જાણ કરી અવર અને ચૂંટણી યોજાઈ રહી છે આ ઉપરાંત રાજ્યમાં ખૂદીદાર કેન્કર સહિત અન્ય પરિભળો સાબિત ચૂંટણીચીંગમાં સામે આવવા પામ્યા છે.

**રમખાલ્લા અહિન...**

**અનુસંધાન ૨ નુ ચાલુ.**

વિસ્મયના પ્રકરના નગરપાલિકા ભવનના પી.બલ્કુડી રૂમમાં ઉપના કરાવેલા મહાન મથક નંબર ૨૩૯ અને દરકોટ બેઠકના નવા નેત્રી વિસ્તારના સીલિંગ કાકર વિદ્યાસભાના કામ કરાવેલા મહાન મથક નંબર ૨૫ એમ આ બે મહાન મથક પર આજે સવારના આઠ વાગ્યેથી સાંજના પાંચ વાગ્યા સુધી કેપે મહાન યોજાવું હતું. આ જ પ્રકારે વડવાને બેઠકના છત્રિયાણા ભુષ નં-૧ અને ૨, સારવેલી બેઠકના ન્યારા અને સાકરના મહાન મથક એમ મળી રાજ્યના કુલ છ મહાન મથકો પર આજે મહત્તરો મહાન યોજાવું હતું.

**૫૪૦ એન્ટિ...**

**અનુસંધાન ૨ નુ ચાલુ.**

હાર્ટકે પટેલે તેના સ્વીટમાં સ્પષ્ટપણે જણાવ્યું હતું કે, મારી વાતો પર તમને મનાવેલું આશ્ચર્ય પરંતુ વિચાર કરી નહીં કરે. ભગવાન કાલ બનાવેલા આપણા શરીરને જો છેછાડાં પછી શકતી હોય તો, માનવ દ્રાવ બનાવેલાલા ઈ.એન.એ મશીનમાં કેમ છેછાડાં ના થઈ હશે?..? એટી-એમ હેક થઈ શકે છે તો, ઈ.એન.એ કેમ નથી? એવા ગંભીર સવાલ પણ હાર્ટકે ઉઠાવ્યા હતા. અઘરાદવાની એક કમ્પની દ્વારા ૧૮૦ સૉફ્ટવેર એન્ટિનાઈનરના હાથે મારેલે પાંચ હજાર ઈ.એન.એ મશીનના સોસં કોને હેકીંગ કરવાની વાતો કરાઈ છે.

સુશ્ય મહિલાઓને બ્રેસ્ટ-કેન્સરનું જોખમ વધારે : નિષ્ણાતોનો મત

સનોમાં કેન્સરની શક્યતા ધરાવતા ગણ અવારનવાર જમી જતા હોવાને લીધે મહિલાઓએ અવારનવાર મેમોગ્રામ્સ કરાવતા રહેવાની જરૂર પડે છે જેથી કેન્સરની ગાંઠનું પ્રારંધિક તબક્કામાં જ નિદાન થઈ શકે છે. કિટનમાં એ બાબતની માહત મહત્તરો પાછળથી ૭૦ વર્ષની ઉંમરની મહિલાઓને દર ત્રણ વર્ષે બોલાવવામાં આવે છે. બ્રેસ્ટ-કેન્સરનું જોખમ એ બીમારીની દેખિલી સિસ્ટરી અને વધારે સમયકાલનું સિષ્ટમ્સ ધરાવતી મહિલાઓ ઉપરાંત સ્થૂળ અને વધારે વજન ધરાવતી મહિલાઓને વધારે હોય છે.

૨૦૦૧ થી ૨૦૦૮ના ગાળામાં બ્રેસ્ટ-કેન્સર થયું હોય એવી ૨૦૧૨ મહિલાઓનું પ્રશ્નોત્તરના આધારે સ્વીડનમાં આ અભ્યાસ-સંલેખન કરવામાં આવ્યું હતું. સ્વીડનમાં દરેક મહિલાએ દોઢથી બે વર્ષના ગાળામાં મેમોગ્રામ કરાવવાનું નિધારિત પોષલ છે. સંશોધકોએ કિકિસલા કે નિદાન વખતે સનોમાં ગણ કે ગાંઠો કેટલી મોટી છે. એ બાબતની તપાસ કરી હતી. પાસ કરીને સ્થૂળતાના પ્રમાણરૂપ બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (સી)ના આધારે સનોમાં રહેલી ગાંઠો કે ગણની સ્થિતિ વિશે તપાસ કરવામાં આવી હતી. એમાં સ્થૂળ મહિલાઓને મોટી ગાંઠોની શક્યતા સંશોધકોની ટીમને જણાઈ હતી. જેનામાં સનોનું કદ ખૂબ મોટું હોય એવી મહિલાઓમાં ગાંઠો સોપનનું કદ ખૂબ મુકેલ બનતું હોવાનું સંશોધકોએ જણાવ્યું હતું. એવી મહિલાઓમાં કેન્સરની ગાંઠો ઝડપથી વિકસતી બનતું પણ સંશોધકોએ નોધ્યું હતું.

**ઉત્તર ભારતમાં...**

**અનુસંધાન ૩ નુ ચાલુ.**

રાષ્ટ





# આજે ત્રિસ્તરીય સુરક્ષા સાથે ઉમેદવારોના ભાવિનો ફેસલો

પરિણામને લઈ લોકોની ઉત્સુકતા ચરમસીમાએ : બપોર સુધીમાં નિર્ણાયક બેઠકોનું ચિત્ર સ્પષ્ટ થશે

એજન્ડેલી યાર સ્થળે તપાસણી કરાશે



બનાસકાંઠા જિલ્લાના મુખ્યાલય પાલનપુર નજીકની જગાણા એન્જિનિયરિંગ કોલેજમાં આજે સવારે ૮ ક. થી સુસ્ત પોલીસ બંદોબસ્ત હેઠળ મત ગણતરી શરૂ થશે. જેને જગાણા એન્જિનિયરિંગ કોલેજમાં આજે સવારે ૮ ક. થી સુસ્ત પોલીસ બંદોબસ્ત હેઠળ મત ગણતરી શરૂ થશે. જેને જગાણા એન્જિનિયરિંગ કોલેજમાં આજે સવારે ૮ ક. થી સુસ્ત પોલીસ બંદોબસ્ત હેઠળ મત ગણતરી શરૂ થશે.

મતદાન થયું હતું. જિલ્લાની યશદ, વડગામ અને ડીસા બેઠકમાં પરાખરીનો ચૂંટણી જંગ જામ્યો હતો. જ્યારે બાકીની બેઠકો ઉપર પરિપરાગત હરીફ ભાજપ અને કોંગ્રેસ વચ્ચે કસોટીની ટક્કર થઈ હતી. એ સિવાય વાવ બેઠક ઉપર રાજ્ય મંત્રી શંકરભાઈ ચૌધરી અને કોંગ્રેસના ગેનીબેન શંકર વચ્ચે કંટાળી ટક્કર જામી હતી. જેથી મતદાન બાદથી પરિણામને લઈ ઉંજેના હવાઈ છે. જો મત ગણતરીની પૂર્વ સંખ્યા સુધી જિલ્લાના શાણાં મતદારો મન કળીવા દેતા નથી. તેથી જો અને તોની અટકથોને ખાદ

મત ગણતરી વેળામાં પ્રોત્સાહન કમિટીઓએ એજન્ડો અને લગત પ્રોત્સાહન અને બહુ જગ્યાએ તેમની તપાસ કરશે. વેળામાં ઉમેદવારોને લોકોની સાથે જાત ઉભા રહી વાતો કરાવી છે તેમજ એજન્ડોને મત ગણતરી બંધ બંધાવી લોકોને મત ગણતરી રહતે રહતે બંધાવી છે જેથી એજન્ડો તેના ઘઈ ફાસો ભરી

રાઉન્ડ પ્રમાણે મત ગણતરી થશે

મત ગણતરીમાં પ્રથમ રાઉન્ડ પૂર્ણ થતા બાદ તેની વિગત બેઠકમાં લખાશે. એ પછી જ લીજા રાઉન્ડની ગણતરી શરૂ કરશે. ત્યારબાદ ગણતરી રાઉન્ડ પ્રમાણે કરાશે. તેમ ચૂંટણી અધિકારી અને જિલ્લા ઉમેદવારો બંધ જો આંકડાઓને જાણવું હતું.

પાકારો માટે મીડીયા સેન્ટર બનાવાયું

પાકારોને કારણે માટે લોકોને મેલામાં મીડીયા સેન્ટર બનાવાયું છે. જેમાં પાકારો અને ઉમેદવારોને લોકોની સાથે ટીવી અને ઓનલાઇનના પ્લાટફોર્મો પર વાતચાટ કરાવી છે. જેથી પાકારો મત ગણતરી સંબંધે સુધારા કરી શકે.

વાવ અને વડગામ બેઠક માટે અતાયદી વ્યવસ્થા

મત ગણતરીમાં રથા કોલેજોને પોસ્ટરમાં બનાવી છે. જેમાં મત ગણતરી વેળામાં પ્રથમ આંધ્રુ ઉભા થશે. દા.ત. કોંગ્રેસ, દી.કે.એ.કે. બંધાવે અને પાકારોને લોકો સાથે મત ગણતરી શરૂ કરશે. જ્યારે વાવ અને વડગામ બેઠક માટે અતાયદી ગુમાને મત ગણતરી કરાશે.

## ડીસામાં એગ્રો કંપનીના સેલ્સમેનને ચપ્પા મારી લૂંટી લેવાયો

સાંચોરથી અમદાવાદ જવા માટે શનિવારે મોડીરાને પાનગી કારમાં બેઠેલા અમદાવાદની એગ્રો-બિઝનેસ કંપનીના સેલ્સમેન ને ડીસા નજીક કારમાં બેઠેલા જ ત્રણ શાશ્વોએ ચપ્પા મારી લૂંટી લીધી હતો. સેલ્સમેન હિમતપુર્વક મુકાબલો કરતાં ત્રણેય શાશ્વો ધાચલ હાલતમાં મુકી થયો હતો નાસી છુટ્યા હતા. સેલ્સમેનને ઈજાગ્રસ્ત હાલતમાં ડીસા સિવિલમાં લઈ જવાયો હતો જ્યારે તેનો થયો અને લોહીવાળા કપડા જાકિટ



ડીસા ઈન્ડીસાનગર પુણીયા કોટ નજીકથી મળી આવ્યું હતું. સેલ્સમેનની ફરિયાદના આધારે ડીસા તાલુકા પોલીસે તપાસ હાથ પરી છે. આ અંગેની વિગત એવી છે કે, અમદાવાદના બાબુનગર ખાતેની ભાકિટ રેસિડેન્સીમાં રહેતા અને એસ.જી.એસ. ઈન્ડિયા પ્રા.લિ નામની એગ્રો-બિઝનેસ કંપનીમાં સેલ્સમેન તરીકે ફરજ બજાવતા શૈલેષભાઈ બળદેવભાઈ પરમાર શનિવારે તેઓની કંપની સાંચોર ખાતે શિબિર આરંભ કરી રહ્યા હતા.

## રાધનપુરમાં હીટ & રન : પુરઝડપે જઈ રહેલા બાઈક સવારે નવ વર્ષની બાળાને ચાર ફૂટ ઉછાળી

ધો.૩ માં ભણતી બાળાનું ઘરના સ્થળે જ મોત

રાધનપુર શહેરમાં રવિવારે સાંજે પાંચ વાગ્યાના સુમારે કે.બી.હાઈસ્કૂલમાં ધો.૩ માં ભણતી નવ વર્ષીય દિવ્યા નરેશભાઈ ઠક્કર અપીદેશીની પોળામાં તેના કાકાને ત્યાં જઈ રહી હતી ત્યારે સરોવર રેડીમેન્ડી સામે પુરઝડપે ચાલી રહેલા પચ્ચીસ વર્ષીય બાઈકસવાર (બાઈક જ.જે.૨૪ આર ૭૮૮૦) અબ્લુકાદર મહેમુદભાઈ ઘઘીએ એવી જોરદાર ટક્કર



મારી હતી કે દિવ્યા લગભગ ચાર ફૂટ અંધર ઉછળીને સીધી જ એક દુકાનના શરટ સામે ટકરાઈને નીચે પડકાઈ હતી અને ઘટના સ્થળે જ તેનું કમ્કમાટીભર્યું મોત થવા પામ્યું. જ્યારે બાઈક સવાર પણ ધાચલ થવા પામ્યો હતો, જેને ધારપુર

ઘટનાની જાણ થતા રેફરલ હોસ્પિટલ ખાતે સગા-સબંધીઓ અને લોકોના ટોળેટોળા ઉમટી પડ્યા હતા અને બજારમાં પુરઝડપે બાઈકો ચલાવનાર ઉપર પોલીસ દ્વારા કડક કાર્યવાહી કરવામાં આવે તેવો એકસુર પંકાવવા ઉઠવા હતો. જ્યારે અસ્કયાંત કરનાર બાઈકચાલકની પણ ૫૨૫૪૩૬ કરવા લોકોમાંગ ઉઠી હતી. પો.ઈ.ડી.એ.ચ. ઝાલાના જણાવ્યા મુજબ બાઈકસવારને ઈજાગ્રસ્ત થવાથી ધારપુર લઈ જવામાં આવ્યો છે, જેની ૫૨૫૪૩૬ કરીને કાયદેસરની કાર્યવાહી કરવામાં આવશે.

## પાલનપુરના શ્યામ વિહાર ઉપવનમાં તસ્કરો ત્રાટક્યા : ૭ મકાનોના તાળાં તૂટ્યા



શિયાળામાં ઠંડીના વધતા જતા પ્રભાવ વચ્ચે પાલનપુરમાં તસ્કરો પણ પોતાનો ચમકારો બતાવી રહ્યા છે. પાલનપુરની શ્યામ વિહાર ઉપવન સોસાયટીમાં તોટારને તસ્કરો ત્રાટક્યા હતા. જેઓએ સોસાયટીના ૭ બંધ મકાનોને નિશાન બનાવી તાળાં તોડ્યા હતા. તસ્કરો અંદાજે લગભગ રૂપિયાની ચોરી કરી કરાર થઈ ગયા હોવાનું અનુમાન થઈ રહ્યું છે, ત્યારે પાલનપુર તાલુકા પોલીસને ઘટના સ્થળે પહોંચી વધુ તપાસ હાથ પરી છે.

સંજય જોખી તલકાના મતદાન પૈકી ૦૯ બુથ પર ફેર દુકાનકારના ઈન્કુબેટર ઈકો-બિઝનેસ પ્રમાણે શિ.વચેત્રા

## બાબરના ઉજનવાડા ગામે કોંગ્રેસને કેમ વોટ આપ્યો કહીને માર માર્યો : બે શાશ્વો સામં ફરીયાદ નોંધાઈ

તા.પ્રિત. બાબર તાલુકામાં વિધાનસભાની ચૂંટણીના મતદાન બાબતે થયેલ મારામારી મુદ્દે એક બાબર અને બે ઉજનવાડા ગામની ફરીયાદો નોંધવા પામી છે. જાણવા મળી વિગત મુજબ બાબર તાલુકાના ઉજનવાડા ગામના ફરીયાદી ડાહીબેન વિરમબાઈ રાવલ તા.૧૪-૧૨-૧૭ ના સવારે ઉજનવાડા ગામે વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં મતદાન કરીને ઘરે જતાં હતા. તે સમય દરમ્યાન કચરાશાળ અરજજાજી રાહોડ

બાબર અગ્રણી રહે. ત વાડ. તા.બાબરવાળા અને પીજાજી કુંવરાજી કાકોર રહે. વાવડી. તા. બાબરવાળાઓ ઉજનવાડા ગામે મતદાન મથકની મુલાકાતે આવેલ હતા. તેમણે ડાહીબેનને રસ્તામાં કહેલ કે તમે કોને મત આપ્યો છે. ફરીયાદી બહેને કહેલ કે તમારે શું કામ છે, તેમ કહેતા તેમણે કોંગ્રેસમાં વોટ આપો છો તેવું કહીને બન્ને જણે મતદારને ઈકેકાઈ જઈ ગાળી બોલીને ફરીયાદી બહેનને ગડના-પટ્ટનો માર મારી જાનથી મારી નાંખવાની

## દીઑદર નવા બસસ્ટેન્ડ પાસેથી લાશ મળી

તાલુકા પ્રિત. દીઑદર દીઑદર મેં આવેલ નવીન બસસ્ટેન્ડ નિકાસરમાં આજે એક શિનવાસરી લાશ મળી આવેલ. જેની તપાસ કરતાં લાશ કાંકરેજ તાલુકા ના જામપુર ગામના રબારી રાખાભાઈ ચિરાભાઈ (ઉ.વ.૬૦) ની હોવા નું બહાર આવેલ છે. વૃધ્ધ વ્યક્તિનું મોત ટીના મોત થયેલ હોવાનું મનાય છે અને પાસ્ટમાં સુઈ રહેલ આ વૃધ્ધ મોટે સુધી ઉછાના નહતા. તેથી લોકોએ તેમને જાગ્યાવા કોશીલા લોકોના ટોળાં વાળેને જોવા ઉમટી પડ્યા હતાં. આ બાબતે ટીઑદર પોલીસે ફરીયાદ દાખલ કરી તપાસ હાથ પરી છે.



અભાસ

## ચૂંટણી પરિણામ તો આજે જાહેર થઈ જશે, સરકાર પણ રચાયો : પ્રજા વિસ્તારના પ્રશ્નો કરતાં લૂંટણખોરી વધુ ચાલુ થશે

કદી પુશી... કદી ગમનો નજરો આજે નવ વાગ્યા પછી જોવા મળશે. ગુજરાત હિમાચલ વિધાનસભા ચૂંટણી -૨૦૧૭ ની મતગણતરી બરોબર સવારે આઠના ટકોરે શરૂ થઈ જશે. ગુજરાતમાં ૩૭ જેટલા મતગણતરી કેન્દ્રો પર ગત તા. ૯/૧૨/૧૭ અને ૧૪/૧૨/૧૭ ના રોજ ઈન્ડિએમ ટીવીપેરમાં શીલે થયેલ વિધાનસભાના બાવિ સભ્યોના ભાવિના સીલ મુલ્યે. ગુજરાતમાં પાંચ વાર કોંગ્રેસ અને પાંચ વાર ભાજપ બહુમતીથી પ્રજાના ઉત્સાહ વચ્ચે સરકાર બનાવવામાં આજે તબક્કાના મતદાન પૈકી ૦૯ બુથ પર ફેર દુકાનકારના ઈન્કુબેટર ઈકો-બિઝનેસ પ્રમાણે શિ.વચેત્રા

આગાહી પણ કેટલાક રાજકીય રસીકો કહી રહ્યા છે. હિમાચલ પ્રદેશના લોકો તે મતદાનની પ્રક્રિયાને ભૂલી ગયા હશે ને આજે શું થશે. તેવી ચર્ચાના બદલે જે થવાનું હતું. તે તો મતદાન સમયે થઈ ગયું. આપણે આપણે કામ કરવો. છેવટે આપણે ક્યાંય ઉંચવોને સમારંભોના મારો ચલાવવાનો છે. ગુજરાતમાં બીજા તબક્કાની ૧૦ મતદાન કેન્દ્રોમાં થયેલું મતદાન લીવીપેટ મેં પોલી સ્ટીપોનો આધારે ગણવામાં ચૂંટણીપેં જાહેર કર્યું છે. ગઈકાલે બીજા તબક્કાના મતદાન પૈકી ૦૯ બુથ પર ફેર દુકાનકારના ઈન્કુબેટર ઈકો-બિઝનેસ પ્રમાણે શિ.વચેત્રા

## ધારેલાના હાથ-વે ઉપર દુકાનકારોએ કનેલ દબાવવાથી રાહદારીઓ ત્રાહીમામ

એક તસ્કર ટ્રાફિક અને બીજી વસ્તુ દબાવવા વિદ્યાર્થીઓ મુસ્કેલીમાં મુકાયા થરાદ નેશનલ હાઇવે ધાનેરા શહેરમાંથી પસાર થાય છે અને અગાઉ આ માર્ગ સ્ટેટ હાઈવેમાં હોવાથી લોકોને સાચામાં કુટપાથ બનાવવામાં આવ્યા હતા પરંતુ રોડની બંને બાજુના દુકાનકારોએ કનેલ દબાવવાને કારણે મુસ્કેલ વાહનો અવેલ જેમાં બંને સાઈડો કુટપાથ બનાવવામાં આવ્યા

લોવાથી રોજના ૪૦૦૦ થી વધારે બાજકો પસાર થાય છે. કુટપાથ દબાવવામાં હોવાના કારણે આ બાજકોને ચાલવા માટે ભારે મુસ્કેલીનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે. ગુજરાત સ્ટેટ હાઈવે વિભાગ દ્વારા વિવેકાંનંદ ત્રણ રસ્તા થી થરાદ ત્રણ રસ્તા થઈ ને નિકાશ થયે બનાવવામાં આવેલ જેમાં બંને સાઈડો કુટપાથ બનાવવામાં આવ્યા

## થરા - નાના જામપુર રોડ પર ઓવરલોડ રીટ માલરીને દોડતા ડમ્પરો - ડ્રક્કથી લોકો કાચા સાટામા

નાના જામપુર - ઉગમગોલાસ પ્રાથમિક શાળા લાશ બસસ્ટેન્ડ વિસ્તારના ભુલકાઓ રહીઓ આંધ્ર પચ્ચીના રોડનું પ્રમાણ વધુ તાલુકા પ્રિત. થરા બનાસકાંઠા જિલ્લા ભુસ્તર પાણ પનીગી વિભાગની ખોટી દાનતના કારણે કાંકરેજ તાલુકામાં બનાસ નદી પટ વિસ્તાર આરંધેડ રાત- દિવસ ખોટાઈને ડમ્પર- ટ્રાક- ટ્રેક્ટર ઓવરલોડ ભરીને બેકામ દોડી રહ્યા છે. કાંકરેજ તાલુકાના થરા નગર પાલિકા વિસ્તારમાં બસસ્ટેશનની

બાજુમાં આવેલ. નાના જામપુર રોડ પર નાના જામપુર બનાસ નદી પટ- ખેત વિસ્તારમાંથી નિતિ - નિયમને નેવે મૂકીને હીટાથી જેસીબી મશીનોની મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળા બસસ્ટેશન- થરા, નગરના સર્વિસ રોડ પર બેકામ દોડી રહ્યાં છે. ઓવરલોડે આવ્યા વાહનોને કારણે ટ્રાફિકની વિકટ સમસ્યા સર્જઈ રહી છે. તો બીજા તસ્કર વાહનો- બાઈકવાળાને હેરાન કરી થરા પોલીસને આ વાહનો દેખાતા જ નથી. મુકોદામ કરીને ટ્રાક- ડમ્પર- ટ્રેક્ટરો દ્વારા 'ઓવરલોડ' ભરીને નાના જામપુર પ્રાથમિક શાળા ઉગમગોલાસ વિસ્તાર પ્રાથમિક શાળ